

Родительский всеобуч

**Тема: «Сохранение и укрепление
здоровья школьников».**

**Лектор:
Учитель: Глек
Елена Владимировна**

**МБОУ СОШ №15
2017 – 2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Лекторий для родителей *«Сохранение и укрепление здоровья школьников».*

Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребёнок сам должен быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей. И если взрослый волен самостоятельно делать выбор в пользу своей физической активности или отказа от неё, исходя из своего желания, то здоровье молодого поколения – в руках родителей, педагогов, государства. Направить, подсказать, создать условия, просветить, сформировать здоровые привычки, потребности в спорте, в движении – прямые обязанности учителя и родителей.

Сегодня мы поговорим о роли родителей в сохранении и укреплении здоровья школьников.

Здоровье детей — важная составляющая семейного благополучия и родительского счастья. И это счастье зависит прежде всего от того, насколько осознанно мы подходим к вопросам воспитания и укрепления здоровья детей. Долг родителей - укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Я надеюсь, сегодняшняя лекторий поможет вам, уважаемые родители вырастить здоровых детей.

Давайте рассмотрим главные аспекты, обеспечивающие нормальное развитие и состояние здоровья детей, на которые особенно стоит обратить внимание.

1. Режим дня дошкольника.

Приучая детей к определённому режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаём у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твёрдый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, - одно из существенных условий нормального физического развития ребёнка.

Основное требование к режиму – это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребёнок ложится спать, встаёт, гуляет, ест, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.

Сон. Только во время сна ребёнок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки, 5-6 лет – 13 часов, 7-8 лет – 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8-9 часов.

Питание. Дети получают питание 4-5 раз в день. Первая еда даётся через полчаса после пробуждения ребёнка, а последняя – часа за полтора до сна. Между приёмами пищи должны быть установлены промежутки в 3-4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда даётся в обед, менее сытная – на ужин.

Очень важно, уважаемые родители, чтобы ваш ребёнок питался в школьной столовой.

Прогулки. Как бы точно не соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нём не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее! Но помните о соблюдении закона №1539.

2. Компьютер: «За» и «против».

Современные дети очень много общаются с телевидением, видео и компьютером. Если предыдущее поколение было поколением книг, то современное получает информацию через видео ряд.

+ **Достоинства компьютера:** компьютер может помочь развитию у детей таких важнейших операций мышления как обобщение и классификация;

- В процессе занятий на компьютере улучшается память и внимание детей;
- При игре в компьютерные игры у детей раньше развивается знаковая функция сознания, которая лежит в основе абстрактного мышления (мышления без опоры на внешние предметы);
- Компьютерные игры имеют большое значение не только для развития интеллекта детей, но и для развития их моторики, для формирования координации зрительной и моторной функций;

Детям 3-4 лет не стоит сидеть у компьютера больше 20 минут, а к 6-7 годам это время ежедневной игры можно увеличить до получаса.

- Недостатки компьютера:

Чрезмерное обращение с компьютером может привести к ухудшению зрения ребёнка, а так же отрицательно сказаться на его психическом здоровье.

Особенно это опасно для застенчивых детей. И главное, нельзя уповать только на компьютер. Ребёнок – маленький человек, он может

формироваться и развиваться, только общаясь с людьми и живя в реальном мире. Всегда ли вы в курсе с кем общается ваш ребёнок в сети интернет?

Обязательно анализируйте страницы детей в социальных сетях. Лучше будет, если вы сами, уважаемые родители, станете другом ребёнку, и общение с семьёй заменит времянахождения за компьютером.

3. Как сохранить зрение ребенка?

1. Старайтесь, чтобы малыш больше двигался, бегал. Прыгал.

2. Включите в рацион полезные для глаз продукты: творог, кефир, отварную морскую рыбу, морепродукты. говядину, морковь, капусту, чернику, бруснику, клюкву. Петрушку, укроп.

3. Следите за его осанкой – при «кривой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое провоцирует проблемы со зрением. Расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25-30 см.

4. Не допускайте, чтобы ребенок подолгу сидел перед телевизором, а если уже сидит, то только строго напротив и не ближе трех метров.
5. Дошкольник может играть на компьютере не более получаса в день, после 7 лет – 1 час в день или два подхода по 40 минут.
6. Ежедневно делайте вместе гимнастику глаз- превратите эту процедуру в увлекательную игру.

4. Плоскостопие.

Окончательно стопа формируется у ребенка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьез и это неправильная позиция.

Как предупредить плоскостопие?

1. Обувь у ребенка должна быть из натуральных материалов. Внутри с твердым с твердым супинатором, поднимающим внутренний край стопы.
2. Подошва детской обуви должна быть гибкой и иметь каблук 5-10 мм, искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов.
3. Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, была удобной при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.
4. По весу обувь должна быть максимально легкой, достаточно жесткой, с хорошим задником.
5. Длина должна быть больше стопы в носочной части, припуск 10 мм.

При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца.

5. Осанка

Осанка- это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне , слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.

Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни. Наиболее ответственный период для формирования осанки от 4 до 10 лет. Приучая вашего ребенка «правильно» держать свое тело, не забывайте при этом и про вашу осанку.

Причины формирования неправильной осанки является:

- отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа- мышечной системы;

- неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
- продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;
- последствия рахита;
- не соответствующая росту мебель;
- неудобная одежда и обувь.

6. Красивые и здоровые зубы.

Красивая улыбка не только привлекает внимание, помогает в общении, но и говорит о том, что у вас здоровые, крепкие зубы.

Начинайте обращать внимание на состояние зубов у детей в возрасте старше 2-3 лет, когда у них возникает кариес. Примерно к 10-12 годам молочные зубы у ребенка полностью заменяются на коренные и заболеваемость кариесом снова возрастает.

Ухаживайте за своими зубами ежедневно, ешьте полезные продукты, посещайте стоматолога раз в полгода и тогда ваши зубы будут крепкими, а улыбка белоснежной.

Здоровье человека зависит на 50 % от образа жизни, на 25% - от состояния окружающей среды, на 15 % - от наследственной программы, на 10% - от возможностей медицины. Задача взрослых - показать на собственном примере важность здорового образа жизни. А это во многом зависит от вас, родители : « Ребёнок учится тому, Что видит у себя в дому...».

Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья школьников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создании традиций семейного физического воспитания. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

И в заключении хочется вручить вам памятки, где вы найдёте подсказки по укреплению здоровья детей.

**Советы родителям по укреплению
физического здоровья детей.**

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

